

## 人間科学論(猪木担当分)読書用図書(2015年4月改訂)

はおすすめ。 は大学図書館になし( は一部欠)

### 1 人間の発達

1. 松田・高橋 「改訂生きる力が育つ生徒指導と進路指導」 北大路書房  
「第2章子どもの発達と自我形成」で人間の知的発達及び人格発達を解説。
2. ポルトマン 「人間はどこまで動物か」 岩波書店(新書)  
人間の赤ん坊は「生理的早産」の状態で生まれることを指摘した影響力のある本。
3. 無藤 「赤ん坊から見た世界 - 言語以前の光景」 講談社現代新書  
人間の乳児がもつ優れた心理的能力を、最新の研究成果をもとに述べる。
4. 下條 「まなざしの誕生」 新曜社  
赤ちゃんの視覚がどうなっているのかを、初心者にもわかるように解説。
5. 明橋 「子育てハッピーアドバイス」 1万年堂出版  
10歳までの子育てで、甘えさせること、自己評価を高めさせることの効用を説く。
6. 明橋 「10代からの子育てハッピーアドバイス」 1万年堂出版  
10代の子どもを対象とした子育て。ポイントを押さえてわかりやすい。

### 2 人間のとらえ方

7. 岸見 「アドラー心理学入門 - よりよい人間関係のために」 KKベストセラーズ  
アドラー心理学に関するわかりやすい入門書。
8. 岸見・古賀 「嫌われる勇気 - 自己啓発の源流「アドラー」の教え」 ダイヤモンド社  
アドラー心理学の教えを青年と哲人との対話形式でわかりやすく示している。

### 認知療法

9. 伊藤 「自己変革の心理学 - 論理療法入門」 講談社現代新書  
「どうせ」、「すべき」というゆがんだ思考を変えることが自己変革につながる。
10. 大野 「はじめての認知療法」 講談社現代新書  
認知(ものの受け取り方や考え方)を変えることでうつ病など精神疾患の治療へ。
11. 岡野 「いやな気分の整理学 - 論理療法のすすめ」 NHK出版  
ゆがんだ思考を変えていやな気分を自分で整理する。論理療法の平易な入門書。
12. カールソン 「小さいことにくよくよするな! - しょせん、すべては小さなこと」 サンマーク文庫  
悩みの解決法。しょせん、ものは考えよう。心理学の認知療法の実践版。
13. 竹田 「マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック - 心の柔軟体操でつらい気持ちと折り合う力をつける」 遠見書房  
認知療法を自分でやってみるためのトレーニング・ブック。

### 精神分析

14. 宮城 「精神分析入門」 岩波書店(新書)  
精神分析学の入門書としてはわかりやすいし、広い領域を扱っている。
15. 河合 「コンプレックス」 岩波書店(新書)  
日本でのユング派精神分析の第一人者が、無意識のコンプレックスの働きを述べる。
16. 河合 「無意識の構造」 中公新書  
ユング派の精神分析の立場からの無意識についてのわかりやすい解説。

### 行動主義

17. 杉山 「行動分析学入門 - ヒトの行動の思いがけない理由」 集英社新書  
道具的条件づけに基づく、行動分析の理論と応用をわかりやすく紹介している。
18. 奥田 「メリットの法則 - 行動分析学・実践編」 集英社新書  
道具的条件づけの応用の実践編。具体的な例が多く興味深い。

### さまざまな人間のとらえ方

19. 河合 「こころの処方箋」 新潮文庫  
著名な精神分析学者が、悩みに対するアドバイスを、55章にわたり与えてくれる。
20. 下條 「サブリミナルマインド - 潜在の人間観のゆくえ」 中公新書  
心理学から見た人間観。広汎な研究成果を駆使した、興味深いが難解な本。

21. 下條 「<意識>とは何だろうか - 脳の来歴, 知覚の錯誤」 講談社現代新書  
意識のとらえ方に絞って, やはり広汎な研究成果を駆使した, 興味深く難解な本。
22. 下條 「サブリミナル・インパクト - 情動と潜在認知の現代」 ちくま新書  
無意識の潜在認知が人間にいかに関与しているか。上の2つの著書につながる本。
23. 池谷 「脳はなにかと言い訳する - 人は幸せになるようにできていた!？」 新潮文庫  
気づきにくい脳の働き, 特になにかと言い訳して自分を守ろうとする脳の働き。

### 3 人間の精神機能

24. 石川 「だまされ上手が生き残る - 入門! 進化心理学」 光文社新書  
人間の心の働きが獲得されてきた, 生物進化の過程の基本原則を解説。

#### 認知心理学

#### 社会心理学

25. 詫摩 「好きと嫌いの心理学」 講談社(現代新書)  
人間関係の基本である好き・嫌いの感情について, 幅広く述べている。
26. カーネギー 「人を動かす」 創元社  
人間関係について述べた, 長く読み継がれる, 世界のロングセラー。
27. カーネギー 「道は開ける」 創元社  
悩みの解決について述べた, 長く読み継がれる, 世界のロングセラー。

#### 臨床心理学

#### 進化心理学

28. 石川 「人はなぜだまされるのか - 進化心理学が解き明かす「心」の不思議」 講談社ブルーバックス  
人間の様々な心の働きは進化の結果獲得され, 利点と欠点を持つとする。
29. 菊池 「「自分だまし」の心理学」  
人間は自分に都合よく情報を歪めて認識する「自分だまし」を無意識にしている。